

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08.2023 № 134

Директор ОУ Саблина С.В. Саблина



Примерное десятидневное меню воспитанников дошкольных групп

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Арбузовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена Мужества майора Попова С.Н.»

День: Понедельник

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
98	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,23	7,8	18,75	166,85	0,67
12	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	3,6	18,67	119,67	4,35
4	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/8	3,27	5,74	6,89	93,78	0,17
	ИТОГО	358	12,82	18,29	44,31	380,3	5,19

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
36	Свекольник со сметаной	150	2,24	2,12	6,1	52,66	5,92
46	Макароны отварные	110	4,32	5,9	22,94	168,44	
591	Гуляш	60	14,79	13,41	3,57	126,15	0,96
138	Огурцы свежие	30	1,05	0,75	1,63	24,38	7,58
14	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,007	18,27	72,57	0,21
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
178	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	
	ИТОГО	540	25,05	22,8	69,73	524,88	14,67

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
117	Булочка сдобная	50	3,77	5,09	23,16	164,3	0,016
8	Чай с сахаром	150	9	2,32	10,5	39,79	4,5
	ИТОГО	200	12,77	7,41	33,66	204,09	4,516

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
130	Капуста тушеная	100	1,56	3,36	3,52	60,25	9,06
48	Картофельное пюре	130	2,93	4,05	23,97	111,72	2,88
Промыш.	Сок абрикосовый	150	1,4	0,2	13,5	57	6
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
	ИТОГО	400	7,11	8,03	49,35	271,85	17,94
	ВСЕГО за день	1498	32,7	56,53	197,05	1381,12	42,316

День: Вторник

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
92	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81
6	Какао с молоком	180	5,58	5,58	22,8	163,06	2,1
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	
	ИТОГО	385	12,43	19,77	56,73	456,17	2,91

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
24	Суп картофельный с вермишелью	150	1,32	1,12	8,38	53,86	2,74
68	Жаркое по-домашнему	160	13,23	11,98	13,94	224,41	6,4
33	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	2,51	28,17	2,85
127	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	52,08	30
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
	ИТОГО	510	16,35	15,4	46,25	401,4	41,99

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120,0	
Пром.	Ряженка	150	4,35	3,75	6,1	79,5	1,2
	ИТОГО	200	6,75	6,72	26,53	199,5	1,2

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
243	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,46	5,61	35,84	230,4	
139	Огурцы свежие	30	1,05	0,75	1,63	24,38	7,58
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6
147	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	
	ИТОГО	380	10,61	6,76	64,53	375,38	11,18
	ВСЕГО за день	1475	46,14	48,65	194,04	1432,45	57,28

День: Среда

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
106	Каша ячневая молочная	150	5,15	6,03	19,44	160,5	
12	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	4,32	22,41	84,48	5,22
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	
	ИТОГО	355	11,05	15,59	51,66	338,85	5,22

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,07
304	Плов из птицы	160	15,46	12,25	27,19	287,23	0,76
137	Чай с лимоном	150	0,08	1,52	4,98	19,71	1,52
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
178	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	
	ИТОГО	500	19,01	18,02	54,48	438,47	13,35

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
12007	Ватрушка с джемом	60	3,68	4,87	31,73	197,99	0,36
Пром.	Варенец	150	4,35	3,75	6,1	79,5	1,2
	ИТОГО	210	8,03	8,62	37,83	277,49	1,56

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
81/115	Творожная запеканка с молочным соусом сладким	130/30	20,08	13,68	17,44	302,06	0,52
14	Компот из сухофруктов	180	0,27	0,009	21,93	87,08	0,25
Пром.	Груша	50	0,2	0,2	5,2	23,5	2,5
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
	ИТОГО	410	21,77	14,309	47,93	437,22	24,27
	ВСЕГО за день	1475,0	46,14	48,65	194,04	1432,45	57,28

День: Четверг

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
94	Вермишель молочная	150	4,93	6,75	19,59	140,28	0,67
10019	Напиток из цикория с молоком	180	4,05	4,03	18,45	126,41	12,6
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/7,5	3,7	6,51	7,81	118,85	0,17
	ИТОГО	357,5	12,68	17,29	45,85	385,54	13,45

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
31	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,44	1,08	5,61	58,09	7,11
77	Рыба припущенная	70	21,0	10,15	1,51	181,3	0,17
08002	Рис отварной с маслом сливочным	120	2,85	5,31	23,35	171,8	
37	Напиток из плодов шиповника	150	17,92	0,07	6,52	36,97	0,37
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,67	
178	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	
	ИТОГО	530	46,63	18,23	54,21	528,84	7,65

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
74	Пирог открытый с повидлом	80	23,81	24,36	45,53	319,9	0,8
8	Чай с сахаром	180	10,8	2,79	12,6	47,75	5,4
	ИТОГО	260	34,61	27,15	58,13	367,65	6,2

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
78	Рагу овощное	180	4,5	6,12	17,57	146,61	10,08
142	Свекла отварная с маслом растительным	30	0,4	1,82	2,51	28,17	2,13
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
	ИТОГО	410	7,02	8,54	46,62	300,46	15,81
	ВСЕГО за день	1557,5	100,94	71,21	204,81	1582,49	43,11

День: Пятница

Неделя: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
98	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,23	7,8	18,75	166,85	0,67
6	Какао с молоком	180	5,58	5,58	22,8	163,06	2,1
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/8	3,77	6,63	7,96	108,2	0,19
	ИТОГО	358	14,58	20,01	49,51	438,11	2,96

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
38/49	Суп гороховый с гренками	150/15	4,4	2,08	4,45	223,52	3,15
48	Картофельное пюре	120	2,71	3,75	22,12	103,13	2,67
	Курица отварная	60	13,35	8,52		139,26	0,8
223	Соус томатный	25	0,25	1,1	1,5	17,5	0,5
127	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	52,08	30,0
147	Хлеб пшеничный	30/20	1,22	0,42	8,36	42,88	
	ИТОГО	540	22,08	15,93	49,49	578,37	37,12

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,2	
Пром.	Ряженка	180	5,22	9,9	7,56	135	
	ИТОГО	210	6,06	10,89	30,75	241,2	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
44	Суп рыбный из консервов	180	7,32	1,87	11,98	108,61	5,77
10	Чай с молоком	150	2,34	2,41	14,02	84,79	0,49
Пром.	Груша	95	0,38	0,28	9,78	44,65	4,75
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
	ИТОГО	445	11,26	4,98	44,14	280,93	11,01
	ВСЕГО за день	1553	53,98	51,81	173,89	1538,61	49,09

День: Понедельник

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
96	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	162,3	0,67
8	Чай с молоком	180	10,8	2,79	12,6	47,75	5,4
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/7,5	3,7	6,51	7,81	144,92	0,19
ИТОГО		357,5	9,48	17,54	37,39	354,97	6,29

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
36	Свекольник со сметаной	150	2,24	2,12	6,1	52,66	5,92
679	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,96	4,48	28,64	184,36	
07031	Котлета из мяса птицы	60	9,35	7,83	10,56	133,8	1,56
140107	Соус сметанный	15	0,24	0,84	0,69	11,46	0,036
14	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,007	18,27	72,57	0,21
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
178	Хлеб ржаной	20	1,22	0,2	8,86	37,8	
ИТОГО		535	20,44	15,897	81,48	534,93	7,726

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
02025	Сухарики	25	2,77	0,94	19,03	97,59	
131	Молоко	180	5,04	5,76	6,15	100,8	1,08
	ИТОГО	205	7,81	6,7	25,18	198,39	1,08

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
219	Вареники с картофелем	150	5,31	1,35	42,93	194,61	17,1
20	Кисель из свежих фруктов	150	5,77	5,77	13,42	51,75	2,4
Промыш.	Банан	95	1,39	0,49	19,95	72	9,5
	ИТОГО	395	12,47	7,61	76,3	318,36	29,0
	ВСЕГО за день	1492,5	50,21	47,747	220,35	1406,65	42,08

День: Вторник

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
100	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,07	7,08	19,39	168,7	0,67
6	Какао с молоком	180	5,58	5,58	22,8	163,06	2,1
90	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	
ИТОГО		355	12,18	18,09	52,51	421,56	2,77

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
45	Суп с клецками на курином бульоне	150	3,82	1,29	12,67	85,68	3,18
219	Картофель отварной	110	1,68	3,52	16,86	104,35	7,33
115	Соус молочный	15	0,4	0,89	1,17	14,5	0,075
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	60	4,38	4,38	5,6	79,92	13,88
18	Кисель из сухофруктов	150	0,22	0,007	18,3	72,6	0,21
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
178	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	
ИТОГО		525	12,92	10,707	71,82	437,73	24,675

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Пром.	Ряженка	180	5,22	9,9	7,56	135	
	ИТОГО	200	6,72	11,86	22,44	218,4	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
113	Сырники из творога запеченные	150	26,19	14,75	32,94	345,26	0,35
115	Соус молочный сладкий	20	0,82	0,68	1,61	23,53	0,06
Промыш.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	3,6
	ИТОГО	350	27,91	15,63	52,75	451,59	4,01
	ВСЕГО за день	1430	59,73	56,287	199,52	1529,28	31,45

День: Среда

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,615	0,76	12,62	99,3	0,68
10019	Напиток из цикория с молоком	180	4,05	4,03	18,45	126,41	12,6
3	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	15/5/7,5	3,7	6,51	7,81	118,85	0,17
ИТОГО		357,5	11,365	11,3	38,88	344,56	13,45

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
30	Борщ со сметаной	150	2,31	1,3	4,06	48,73	7,48
679	Каша ячневая рассыпчатая	110	3,51	3,12	22,6	137,14	
71	Шницель	60	8,65	7,62	9,25	141,42	0,36
119	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,18	0,45	1,46	10,68	0,33
127	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	52,08	30
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
178	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	
ИТОГО		510	17,04	12,72	66,19	460,05	37,84

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Пром.	Ряженка	180	5,22	9,9	7,56	135	
	ИТОГО	200	6,72	11,86	22,44	218,4	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
58	Картофельное пюре	120	2,71	3,75	6,43	103,13	2,67
128	Сельдь	40	4,74	4,57	0,76	63,2	0,84
8	Чай с сахаром	180	10,8	2,79	12,6	47,75	5,4
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
Пром.	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
	ИТОГО	455	19,85	11,91	37,46	301,61	18,41
	ВСЕГО за день	1522,5	54,975	47,79	164,97	1324,62	69,7

День: Четверг

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
189	Каша пшеничная молочная	150	8,4	10,35	36,6	274,5	1,5
6	Какао с молоком	180	5,58	5,58	22,8	163,06	2,1
90	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8	
	ИТОГО	355	15,51	20,64	69,72	527,36	3,6

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
42	Суп картофельный	150	1,27	1,62	7,2	64,5	5,4
46	Макароны отварные	110	4,32	5,94	22,94	168,49	
74	Тефтели рыбные	60	7,58	5,68	3,87	101,23	0,48
137	Чай с лимоном	150	0,08	1,52	4,98	19,71	1,52
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
178	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	
	ИТОГО	510	15,67	15,38	56,21	434,61	7,4

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Пряник	30	1,44	1,78	12,25	72	
Пром.	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44
	ИТОГО	210	6,66	6,28	19,63	167,4	1,44

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
199	Гороховое пюре	150	13,63	6,85	35,02	255	
01038	Помидоры свежие	30	0,3	0,06	1,14	7,2	7,5
10	Чай с сахаром	180	10,8	2,79	12,6	47,75	5,4
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
Пром.	Груша	950	0,38	0,28	9,78	44,65	4,75
	ИТОГО	475	26,33	10,4	66,9	397,48	17,65
	ВСЕГО за день	1550	64,17	101,78	212,46	1526,85	30,09

День: Пятница

Неделя: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 1,5 до 2 лет

Завтрак

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
206	Макароны отварные с сыром	120	7,42	7,42	18,16	232,52	0,1
12	Кофейный напиток с молоком	180	4,32	3,6	18,67	119,67	4,38
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,88	
	ИТОГО	325	13,32	16,26	46,64	446,03	4,45

Обед

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
02008	Рассольник с перловой крупой	150	1,36	3	6,16	72,31	4,29
130	Капуста тушеная	110	1,71	3,69	3,87	48,59	7,3
54	Курица отварная	60	13,35	8,5		139,26	0,8
б/н	Свекла отварная	30	0,42	1,81	2,49	27,94	2
14	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,007	18,27	72,57	0,21
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
178	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	
	ИТОГО	540	19,49	17,62	48,01	441,03	14,6

Полдник

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
Пром.	Вафля	30	0,84	0,99	23,19	106,2	
Пром.	Ряженка	180	5,22	9,9	7,56	135	
	ИТОГО	210	6,06	10,89	30,76	241,2	

Ужин

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
9	Вареники ленивые	157	4,47	12,95	16,4	166,24	
10	Молочный соус	30	1,2	3,3	6,54	127,06	0,42
8	Чай с сахаром	180	10,8	2,79	11,29	47,75	5,4
147	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,36	42,88	
	ИТОГО	387	17,69	19,46	42,59	383,93	5,82
	ВСЕГО за день	1462	56,56	64,23	168	1301,75	24,87